

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. podstawowa 1.03

Jadłospis na dzień: 2025-03-04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	serek kanapkowy	20g
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	banan	180g
	szynka konserwowa	45g
obiad	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	surówka z warzyw mieszanych	150g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	szynka duszona w sosie	120g
	zupa zalewajka	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy	100g
	sałata	20g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2237,46
Energia (kJ)	9403,55
Białko ogółem (g)	95,39
Tłuszcz (g)	77,02
Węglowodany ogółem (g)	297,98
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,8
Sacharoza (g)	31,97
Błonnik pokarmowy (g)	30,38
Sól (g)	5,45